



体験の風を  
おこそう

# 利用の手引き



独立行政法人国立青少年教育振興機構



国立信州高遠青少年自然の家

# 重要な変更点

(令和6年4月1日～)

## 1. 施設使用料について

利用料金が改定されます。詳細はP.18をご参照ください

### 【改定前】

シーツ等洗濯料：300円／1組（※シュラフ用シーツの洗濯料は100円／1組）

施設使用料：団体区分 青少年 0円／泊

一般 900円／泊



### 【改定後】(令和6年4月1日～)

施設使用料

<宿泊棟>

幼児(年少以上)： 300円／泊 ※(4泊以上の利用)期間中定額

子供(小学生～高校生)：600円／泊 ※(4泊以上の利用)期間中定額

大人(18歳以上)： 2,500円／泊 ※学生は1,200円／泊、  
(7泊以上の利用)期間中定額

<テント>

幼児(年少以上)： 300円／泊

子供(小学生～高校生)：300円／泊

大人(18歳以上)： 1,200円／泊 ※学生は600円／泊

※シーツ等洗濯料は廃止となります。

※利用形態により、一部減免措置があります。

## 2. 野外炊飯施設使用料の新設について

野外炊飯施設使用料として、利用者一人当たりの料金をいただきます。

野外炊飯施設使用料：200円／利用者1人

野外炊飯貸出物品の貸し出しを受け、かつ野外炊飯施設のかまどで薪等を使って火を起こす場合は野外炊飯施設使用料をいただきます。

※利用者数は請求書発行時に申告していただきます。

※利用期間中に野外炊飯施設を複数回利用する場合も、野外炊飯施設使用料は1回分(200円／利用者1人)となります。

※食文化体験(おやきづくり等)で野外炊飯施設を使用する場合は、野外炊飯施設使用料はいただきません。

※指導員を依頼する場合は、野外炊飯施設使用料とは別に指導員指導料をいただきます。

## 3. 指導員指導料について

野外炊飯、食文化体験等の指導員指導料が改定されます。詳細はP.14～16をご参照ください。

# 目次

I はじめに ..... P.1

## II 利用にあたって

1 利用できる団体 ..... P.2  
2 利用の制限 ..... P.2  
3 利用できない日 ..... P.2  
4 申込みから利用までの流れ ..... P.2  
5 申込みの際の注意事項 ..... P.4  
6 その他 ..... P.4

## III 入所・退所について

1 入所について ..... P.5  
2 退所について ..... P.5  
3 支払い手続きの注意事項について ..... P.6

## IV 生活について

1 標準生活時間 ..... P.7  
2 つどいについて ..... P.7  
3 生活の仕方 ..... P.7  
    (1) 宿泊棟 ..... P.7  
    (2) 退所点検及び活動場所の清掃 ..... P.8  
    (3) 寝具・シーツ・まくらカバーの使い方 ..... P.8  
    (4) 寝具のあとかたづけ ..... P.8  
    (5) 食事 ..... P.10  
    (6) 入浴 ..... P.10  
    (7) 売店 ..... P.11  
4 利用に際しての注意事項 ..... P.11  
    (1) ごみの処理について ..... P.11  
    (2) 暖房について ..... P.11  
    (3) バス・乗用車利用の方へ ..... P.12  
    (4) その他 ..... P.12

## V 活動について

1 プログラムの作成 ..... P.13  
    (1) 活動のねらい・目的 ..... P.13  
    (2) プログラムを作成する際の留意点 ..... P.13  
    (3) 事前指導 ..... P.13  
2 活動プログラム一覧 ..... P.14  
3 貸出物品一覧 ..... P.17

## VI 利用料金について

1 施設使用料 ..... P.18  
2 食費・教材費 ..... P.18  
    (1) 食堂 ..... P.18  
    (2) 弁当 ..... P.18  
    (3) 野外炊飯メニュー ..... P.19  
    (4) 飲み物・補食メニュー ..... P.19  
    (5) 食文化体験メニュー ..... P.19

## VII テント利用について

1 テントサイトについて ..... P.20  
2 開設期間について ..... P.20  
3 施設・設備について ..... P.20  
4 テントサイトの利用について ..... P.21  
5 共通事項 ..... P.21  
6 入所について ..... P.22  
7 退所について ..... P.22

## VIII 健康管理・安全管理について

1 健康管理 ..... P.23  
2 安全管理 ..... P.24  
3 医療機関 ..... P.25  
4 緊急避難場所 ..... P.26

## IX 提出書類等の記入について

1 利用申込書等の記入について ..... P.27  
2 退所点検カード ..... P.34

## X 施設・設備について

1 屋内施設 ..... P.35  
2 屋外施設 ..... P.35  
3 建物案内図 ..... P.36  
4 宿泊棟平面図 ..... P.37  
5 キャンプ・野外炊飯 案内図 ..... P.38

みんなで楽しむ8つの約束 ..... P.39  
高遠の気候 ..... P.40  
自然の家 活動エリア ..... P.41



# I はじめに

## 国立信州高遠青少年自然の家は

国立信州高遠青少年自然の家は、南アルプス・中央アルプス・ハケ岳を望む、タカトオコヒガンザクラと城下町で知られる伊那市高遠町の晴ヶ峰高原にあります。

広大なからまつ林の中に白樺が点在し、小川のせせらぎ・小鳥のさえずり・可憐な草花、冬は綿帽子のような雪と水晶のように透き通った氷など、四季を通して自然が豊かです。この大自然の中で、青少年に対し、生きる力の育成に必要な自然体験や集団宿泊活動をはじめ、多様な体験活動の機会を提供している青少年教育施設です。



標高	1,218m
敷地面積	160万㎡
建物面積	1万2千㎡
宿泊定員	宿泊棟 300人
	キャンプ場 200人